

O.N.Da

Osservatorio Nazionale
sulla salute della Donna



A I P O
ASSOCIAZIONE
I T A L I A N A
P N E U M O L O G I
O S P E D A L I E R I

LA SALUTE DEI POLMONI

- 1.** Le malattie respiratorie più frequenti, alle quali prestare maggiore attenzione, sono la bronchite cronica, l'asma e il tumore polmonare.
- 2.** La bronchite cronica è una malattia irreversibile per la quale esistono poche cure efficaci. Essa conduce a forte invalidità e nei casi più gravi a morte. L'unico intervento efficace per fermare il peggioramento della bronchite cronica è non fumare.
- 3.** Cuore e polmoni sono organi strettamente collegati. I pazienti con bronchite cronica hanno un rischio aumentato di sviluppare malattie cardio-vascolari come l'infarto cardiaco.
- 4.** L'asma è una malattia che si manifesta con tosse, mancanza di fiato, sibili udibili quando si respira, bronchiti ricorrenti, sensazione di costrizione toracica.
- 5.** L'asma è una malattia che può avere una causa allergica. Se l'asma si manifesta in certi periodi dell'anno o se peggiora in certe situazioni o dopo l'assunzione di certi cibi riferitelo al vostro medico. Ricordate che in Lombardia una pianta selvatica di nome Ambrosia, può essere responsabile di allergie e di asma bronchiale, particolarmente nel periodo compreso tra agosto e ottobre.
- 6.** L'asma bronchiale è una malattia occupazionale molto frequente in Italia. Se lavorate in un ambiente a rischio (polveri, vernici, solventi, ecc) e non siete sottoposte regolarmente a controlli, tenetelo presente e sottoponetevi a una spirometria.
- 7.** La spirometria è un esame del vostro respiro che consente di misurare la capacità polmonare, ovvero il grado di efficienza dei polmoni. E' un'indagine semplice, che richiede solo pochi minuti, eseguibile in tutti gli ospedali e in molti ambulatori specialistici.
- 8.** Se siete fumatrici ed avete più di 45 anni o se sospettate di soffrire d'asma bronchiale, effettuate una spirometria. Vi dirà come stanno i vostri polmoni.
- 9.** La bronchite cronica e l'asma possono causare un rischio aumentato di osteoporosi, particolarmente in menopausa. Parlatene con il vostro medico per tutti gli accertamenti del caso.

10. Se avete più di 65 anni o se siete affetti da bronchite cronica o da asma bronchiale potete ad ogni inverno fare il vaccino antinfluenzale e ogni 5 anni il vaccino antipneumococcico (che protegge dalle bronchiti e polmoniti causate dei germi più comuni).
11. Il sovrappeso può affaticare il vostro corpo e i vostri polmoni. Cercate di stare in linea e respirerete meglio. Il moto aiuterà i vostri polmoni e la vostra linea.
12. Fare una moderata e regolare attività fisica fa bene alla salute in genere e anche ai polmoni. Fate moto vicino ad aree verdi e non in mezzo al traffico, eviterete di respirare troppo smog.
13. Il fumo di sigaretta causa bronchite cronica, tumori polmonari, infarti e ictus e, anche se meno frequentemente, altri tumori, come quello della vescica. Inoltre peggiora l'asma bronchiale e può favorire polmoniti e broncopolmoniti. L'abitudine al fumo sta notevolmente crescendo nelle donne italiane con un preoccupante aumento di tutte queste malattie ad essa connesse. Circa il 40-50% dei soggetti che continuano a fumare sviluppano nel corso della propria vita bronchite cronica.
14. Anche il fumo passivo fa male. Opponetevi a chi non rispetta le norme antifumo nei luoghi pubblici: è un vostro diritto!
15. Ogni anno muoiono in Italia 6.200 donne per tumore polmonare legato al fumo di sigarette: questo tumore è la seconda causa di morte neoplastica tra le donne italiane ed ogni giorno a Milano una donna si ammala di questa malattia.
16. Vivere in una città inquinata non può rappresentare una scusa per continuare a fumare; il fumo di sigaretta peggiora e potenzia molto i danni provocati alla nostra salute dall'inquinamento.
17. Vogliatevi bene: ogni momento è buono per smettere di fumare. Se smettete prima dei 35-40 anni il vostro rischio di sviluppare un tumore polmonare sarà quasi uguale a quello di una donna che non ha mai fumato e il danno respiratorio si arresterà senza peggiorare. Se non volete smettere per la vostra salute, pensate a quella dei vostri figli: il fumo passivo danneggia anche i loro polmoni.

A cura del Dr. Sergio Harari, pneumologo



Osservatorio Nazionale
sulla salute della Donna

Via Fatebenefratelli, 17
20121 Milano
Tel: 02.29015286
Fax: 02.29004729
e-mail: info@ondaosservatorio.it
www.ondaosservatorio.it

Milano



Comune
di Milano

Assessorato
alla Salute